



### RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

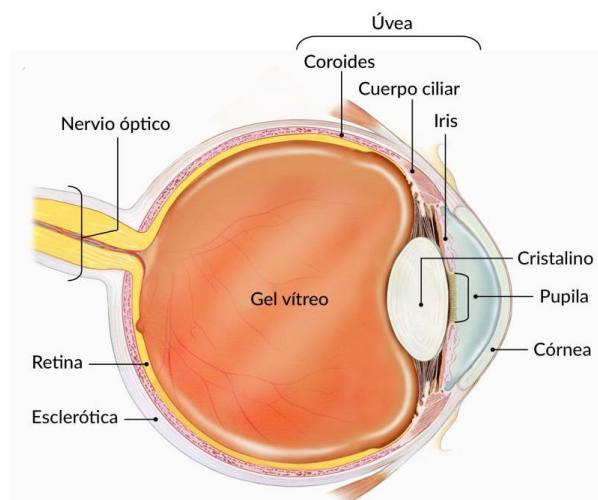
**MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN - CONSULTA GRATUITA 0800-222-1002 \* [www.argentina.gob.ar/salud](http://www.argentina.gob.ar/salud)**  
**LINK: \* [www.exactas.unlp.edu.ar](http://www.exactas.unlp.edu.ar) \* [www.opticaestaire.com](http://www.opticaestaire.com) \* [www.nei.nih.gov/espanol](http://www.nei.nih.gov/espanol) \* [es.wikipedia.org/wiki/Vision](http://es.wikipedia.org/wiki/Vision)**

### INTRODUCCIÓN

Los ojos son una de las ventanas de tu cerebro al mundo. Son órganos sensoriales que permiten la visión, recogen la luz de tu entorno y ayudan a tu cerebro a construir la imagen que ves captando la luz y transformándola en impulsos nerviosos que el cerebro interpreta como imágenes. Su funcionamiento se basa en la córnea, el iris, el cristalino y la retina.

#### Funcionamiento del ojo

- **Captación de luz:** La luz rebota en los objetos y entra al ojo a través de la córnea.
- **Enfoque inicial:** La córnea, una capa transparente, ayuda a enfocar la luz.
- **Control de la luz:** El iris, que da color al ojo, expande o contrae la pupila (el orificio negro en el centro) regulando la cantidad de luz.
- **Enfoque fino:** El cristalino, una lente flexible, ajusta su forma para enfocar objetos a diferentes distancias.
- **Procesamiento de la imagen:** La luz enfocada llega a la retina en el fondo del ojo, donde las células fotosensibles (bastones y conos) la convierten en señales eléctricas.
- **Transmisión al cerebro:** Estas señales se viajan por el nervio óptico hasta el cerebro, que interpreta la información recibida y "construye" la imagen que vemos.



#### Partes del ojo y sus funciones

- **Córnea:** Capa transparente frontal que enfoca la luz, tiene forma de cúpula y curva la luz para ayudar al ojo a enfocar.
- **Iris:** La parte coloreada que controla el tamaño de la pupila.
- **Pupila:** El orificio negro en el centro del iris que deja pasar la luz.
- **Cristalino:** Lente que enfoca la luz sobre la retina, cambiando su forma para enfocar objetos cercanos o lejanos.
- **Retina:** Ubicada en la parte de atrás del ojo, es una capa sensible a la luz que recibe la imagen y la convierte en impulsos nerviosos.
- **Nervio óptico:** Conecta la retina con el cerebro, transmitiendo los impulsos nerviosos al cerebro que, las convierte en las imágenes que vemos.

#### Protección del ojo

- **Párpados:** Protegen el ojo de objetos extraños y distribuyen las lágrimas al parpadear.
- **Pestañas:** Filtran el polvo y la suciedad, además de dar sombra cuando hay mucha luz.
- **Cejas:** Evitan que el sudor y el agua de lluvia entren en los ojos.
- **Glándulas lagrimales:** Producen lágrimas que limpian, lubrican y nutren el ojo, protegiéndolo de gérmenes.
- **Órbita ósea:** El cráneo protege el globo ocular dentro de una cavidad llamada órbita, compuesta por siete huesos.

#### Cómo funcionan las lágrimas

Las lágrimas mantienen los ojos húmedos y lisos, y ayudan a enfocar la luz para que podamos ver con claridad. También protegen a los ojos de infecciones y cosas irritantes, como la suciedad y el polvo. Cada vez que parpadecemos, una fina capa de lágrimas conocida como "película lagrimal" se esparce por la superficie de la córnea (la capa exterior transparente del ojo). Las lágrimas emanan de las glándulas que se encuentran por encima de los ojos, luego drenan hacia los conductos lagrimales (pequeños orificios en las



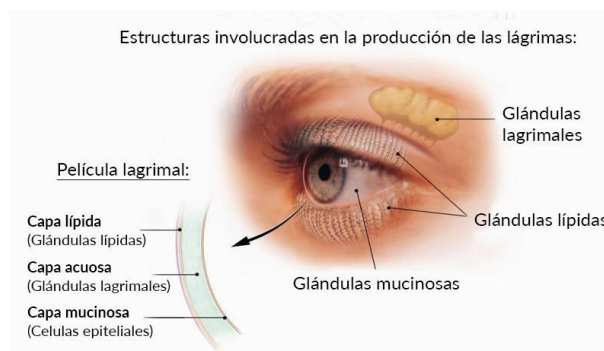
esquinas internas de los ojos al lado de la nariz) y bajan por el interior de la nariz.

Cuando los ojos no producen suficientes lágrimas, o las lágrimas no funcionan de la manera correcta, usted puede desarrollar el síndrome del ojo seco.

### ¿De qué están hechas las lágrimas?

La película lagrimal tiene tres capas diferentes:

- La capa externa grasosa evita que las lágrimas se sequen demasiado rápido y alisa la superficie de los ojos.
- La capa intermedia acuosa mantiene a los ojos húmedos y nutre al tejido ocular.
- La capa interna mucosa ayuda a que la película lagrimal se adhiera a la superficie de los ojos.



### Salud ocular ¿Qué es?

Es la buena visión y el buen estado del ojo.

### Enfermedades oculares

Hay muchas enfermedades oculares. Las más comunes son: conjuntivitis y orzuelos que no afectan la visión de forma permanente. Hay otras, como el glaucoma, la catarata o la retinopatía que, en estos casos, afectan la visión y, pueden requerir medicación o cirugía.

Los vicios de refracción son una serie de alteraciones que entorpecen la visión de las personas:

- **Presbicia** provoca dificultad para ver los objetos cercanos. Todas las personas después de los 40 años se verán afectadas.
- **Miopía** provoca dificultad para ver objetos lejanos.
- **Hipermetropía** provoca dificultad para ver objetos cercanos independientemente de la edad.
- **Astigmatismo** provoca visión borrosa a objetos cercanos y lejanos.

Todos los vicios de refracción se corrigen con anteojos. No se curan.

### ¿Cómo se detectan o se presentan las enfermedades oculares?

La detección de las enfermedades oculares la advierte el propio paciente. Pero hay instancias de revisión de la salud ocular en distintos momentos de la vida:

- a los bebés recién nacidos
- a los 3 años de edad
- antes de empezar la escuela primaria
- a los 13 años
- luego de los 40 años de edad, es importante hacerse una revisión anual

La **diabetes** es una enfermedad que afecta la salud ocular. Los pacientes diabéticos deben hacer controles de salud ocular con especialista (oftalmólogo), con más frecuencia que el resto de las personas.

Los **bebés prematuros** pueden presentar catarata o retinopatía y pueden verse afectados en su salud ocular. Por lo tanto, es imprescindible que tengan un seguimiento oftalmológico.

Además, es fundamental el papel del **promotor de salud o agente sanitario en el territorio**, que con una simple prueba de agudeza visual puede detectar la falta de visión y hacer la derivación pertinente.

### Prevención

En la actualidad podemos estar mucho tiempo frente a una computadora, por lo que se recomienda tener la pantalla (o el celular) no muy cerca de los ojos, con buena iluminación ambiental y descansando la vista, cada 20 minutos, alejándonos del monitor.

Si se percibe visión borrosa, consultar al oftalmólogo.

### Tratamiento

En caso de presentar molestias o alguno de los síntomas mencionados, no automedicarse y concurrir a un centro de salud.